

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga banyak sekali cabang-cabangnya, salah satunya yaitu Atletik, Olahraga tertua yaitu Cabang olahraga atletik dari seluruh cabang olahraga-olahraga lain, itulah sebabnya kenapa olahraga atletik biasa disebut dengan “*Mother of Sport*” yaitu Ibu dari seluruh cabang olahraga. Hal ini dikarenakan gerakan yang ada didalam olahraga atletik (lompat, lempar, jalan, lari) ini juga terdapat didalam olahraga lain, serta juga gerakan yang ada didalam cabang olahraga atletik (lompat, lari, jalan, lempar) sering ada di dalam kehidupan sehari-hari manusia. Olahraga atletik merupakan olahraga yang mengutamakan kondisi fisik yang prima. Olahraga atletik terdapat 4 (empat) nomor lomba yaitu: lempar, jalan, lompat, lari. Pada Lomba lari terdiri dari 6 (enam) macam nomor kategori yang salah satunya yaitu: lari *sprint* (cepat), nomor lari cepat (*sprint*) terdiri dari 3 (tiga) jarak, yakni 100 Meter, 200 Meter, dan 400 Meter.

Menurut Pendapat dari ((Rahmat, 2015) Lari *sprint* (cepat) merupakan gerakan yang dikerjakan dengan kecepatan maksimal pada jarak yang sudah ditetapkan sebelumnya, mulai dari *start* hingga *finish*. Lari *Sprint* (Cepat) merupakan suatu nomor lomba yang bergengsi dari cabang olahraga atletik lainnya dibandingkan dengan nomor-nomor lain yang ada pada Olahraga atletik. Pada Lari *sprint* (cepat) salah satu kondisi fisik kecepatanlah memiliki peran penting dalam menentukan prestasi seorang atlet. oleh karena itu, seorang atlet *sprinter* haruslah memiliki kecepatan yang diatas rata – rata.

Didalam dunia olahraga kondisi yang prima sangatlah penting, khususnya itu pada olahraga atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*) sehingga dapat membantu prestasi yang akan diraih seorang atlet. Untuk mendapatkan Hasil yang terbaik pada nomor lari *sprint* (cepat) jarak 100 Meter dibutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik prima. Penguasaan teknik dibutuhkan oleh pelari *sprint* (cepat) jarak 100 Meter yaitu, teknik *start*, teknik lari, teknik *Finish*. Untuk menunjang keberhasilan yang maksimal dalam lari jarak pendek (*sprint*) 100 Meter, dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Menurut Pendapat dari (Jaya, 2019) pada saat melakukan gerakan-gerakan lari cepat (*sprint*), anggota gerak tubuh bagian bawahlah yang paling dominan bergerak, hal ini didukung dengan unsur kondisi fisik seperti: daya ledak serta kecepatan, sehingga menghasilkan kecepatan yang maksimal. Oleh karena itu, kemampuan kondisi fisik prima yang dapat menunjang kemampuan atlet sehingga mendapatkan Hasil yang maksimal. Sedangkan buruknya kondisi fisik tentunya juga akan berdampak tidak baik terhadap Hasil yang akan didapatkan oleh atlet, serta juga dengan kondisi fisik yang buruk, akan mempengaruhi teknik yang dimiliki atlet, sehingga prestasi yang akan didapatkan oleh atlet tidak bisa maksimal. Pada nomor lari jarak pendek (*sprint*) 100 Meter menuntut seorang atlet haruslah memiliki kesiapan kondisi fisik yaitu, kecepatan serta daya ledak, agar bisa mendapatkan sebuah Hasil yang maksimal.

Kondisi Fisik *power* (daya ledak) otot tungkai merupakan suatu unsur yang dibutuhkan oleh atlet terkhusus pada nomor lari *sprint* (cepat) jarak 100 Meter. Menurut Pendapat dari (Akhmad, 2013) kondisi fisik daya ledak merupakan kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban waktu dengan sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan suatu Hasil gabungan antara kekuatan serta

kecepatan. Pada nomor lari cepat (*sprint*) jarak pendek 100 Meter, kondisi fisik daya ledak sangat penting yaitu pada saat akan melakukan gerakan *start*, hal ini dikarenakan *start* yang baik akan dapat mempengaruhi kecepatan diawal serta juga mempengaruhi catatan waktu yang akan didapatkan oleh seorang atlet.

Kondisi fisik kecepatan (*speed*) merupakan suatu komponen kondisi fisik yang esensial dan faktor penentu keberhasilan seorang atlet dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Pada nomor lari cepat (*sprint*) jarak pendek 100 Meter, kondisi fisik kecepatan sangatlah dibutuhkan seorang atlet. Menurut Pendapat dari (Said, 2012) kondisi fisik kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet untuk menempuh jarak tertentu yang sudah ditentukan dalam waktu singkat.

Gerakan-gerakan dalam lari *sprint* (cepat) 100 Meter sangatlah membutuhkan kondisi fisik yang prima seperti (kecepatan dan daya ledak). Untuk meningkatkan Hasil yang maksimal pada nomor lari cepat (*sprint*) 100 Meter, maka seorang atlet perlu untuk meningkatkan kondisi fisik (kecepatan dan daya ledak) yang dimiliki sehingga lari 100 Meter jadi maksimal. Karena itu untuk membentuk kondisi fisik tersebut dibutuhkan latihan latihan yang dapat memberikan peningkatan kecepatan serta daya ledak. Menurut Pendapat dari (Sutiawan, 2012) bentuk latihan *hollow sprint* dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) lari yang dimiliki seorang atlet. Menurut Pendapat dari (Nurseto, 2021) bentuk latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan *power* (daya ledak) otot tungkai yang dimiliki oleh atlet. Bentuk - bentuk latihan itu dapat memberikan peningkatan kondisi fisik kecepatan (*speed*) dan daya ledak (*power*). Apabila Atlet melakukan bentuk - bentuk latihan itu secara maksimal mungkin, maka

Hasil yang didapatkan ketika lari cepat (*sprint*) jarak 100 Meter akan maksimal juga.

Berdasarkan Hasil pengamatan yang telah dilakukan, serta Hasil Pre-test yang didapatkan pada tes pengukuran daya ledak, kecepatan dan lari 100 Meter yang dilakukan oleh atlet binaan kota Medan (PASI Medan). Hasil dari pre-test tersebut menyatakan bahwa kemampuan kondisi fisik daya ledak, kecepatan dan Hasil lari 100 Meter yang di miliki atlet PASI Medan berada di kategori rendah. Sehingga itu tidak sesuai yang diharapkan, melihat dari permasalahan yang itu, yaitu masih rendahnya kemampuan kondisi fisik (daya ledak, kecepatan, dan lari 100 Meter) yang dimiliki Atlet PASI Medan maka peneliti mencoba dan tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan bentuk - bentuk program latihan yang akan meningkatkan *power* (daya ledak) dan *speed* (kecepatan) sehingga nantinya Hasil lari 100 Meter atlet dapat jadi lebih baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba berfokus untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan yang dimiliki atlet, maka dari pada itu peneliti mempunyai solusi untuk mengatasinya, yaitu bentuk latihan meningkatkan kecepatan dan *power* (daya ledak) dimiliki atlet. Berikut ini bentuk - bentuk latihan meningkatkan *power* (daya ledak) yang dimiliki atlet yaitu menggunakan bentuk latihan (*hurdle jump*) sedangkan untuk meningkatkan kecepatan yang dimiliki atlet yaitu menggunakan bentuk latihan (*hollow sprint*). Latihan *hurdle jump* (*plyometric*) merupakan gerakan melompat dengan kedua kaki melewati rintangan gawang (*hurdle*). Latihan *hollow sprint* merupakan bentuk latihan yaitu antara latihan *interval sprint* dipadukan dengan latihan lari biasa (*jogging*) pada pelaksanaannya dilakukan bergantian.

Berdasarkan permasalahan yang ada, serta solusi yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan sehingga nantinya Hasil lari 100 Meter akan jadi lebih baik. Adapun bentuk latihan yang akan diaplikasikan pada penelitian ini yaitu, latihan daya ledak (*hurdle jump*) dan latihan kecepatan (*hollow sprint*), dengan meningkatkan kedua bentuk kondisi fisik tersebut maka diharapkan dapat meningkatkan Hasil yang didapatkan ketika melakukan lari cepat (*sprint*) jarak 100 Meter pada Atlet PASI Medan. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter Atlet PASI Medan Tahun 2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat dari latar belakang masalah tersebut, maka adapun identifikasi masalah yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi fisik Daya Ledak yang dimiliki Atlet PASI Medan Tahun 2022 masih dalam kategori kurang!
2. Kondisi fisik kecepatan yang dimiliki Atlet PASI Medan Tahun 2022 masih dalam kategori kurang!
3. Belum diketahuinya kontribusi latihan *Hurdle Jump* (Daya Ledak) terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022!
4. Belum diketahuinya kontribusi latihan *Hollow Sprint* (kecepatan) terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022!

5. Belum diketahuinya kontribusi Secara bersama - sama dari latihan *Hurdle Jump* (daya ledak) dan *Hollow Sprint* (Kecepatan) terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022!

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari identifikasi masalah tersebut, serta dengan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka untuk meminimalisir akan hal tersebut, peneliti membatasi masalah yang ada dengan membuat pembatasan masalah yaitu: kontribusi latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter Pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Melihat dari pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hurdle Jump* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter Pada Atlet PASI Medan Tahun 2022?
3. Apakah terdapat Kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk dapat mengetahui apakah terdapat Kontribusi yang Signifikan dari latihan *Hurdle Jump* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.
2. Untuk dapat mengetahui apakah terdapat Kontribusi yang Signifikan dari latihan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.
3. Untuk dapat mengetahui apakah terdapat Kontribusi yang Signifikan secara bersama-sama dari latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Melihat dari ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, maka pada penelitian diharapkan ada kegunaan (manfaat) yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan Hasil penelitian secara teoritis ialah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dimiliki selama perkuliahan dan untuk mengetahui kontribusi yang signifikan antara latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap Hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.

1.6.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan Hasil penelitian secara teoritis ialah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini membantu memecahkan permasalahan yang dimiliki Atlet PASI Medan Tahun 2022 pada nomor lari 100 Meter.
- c. Bagi Atlet, penelitian ini untuk membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik serta Hasil lari 100 Meter yang mereka miliki.

